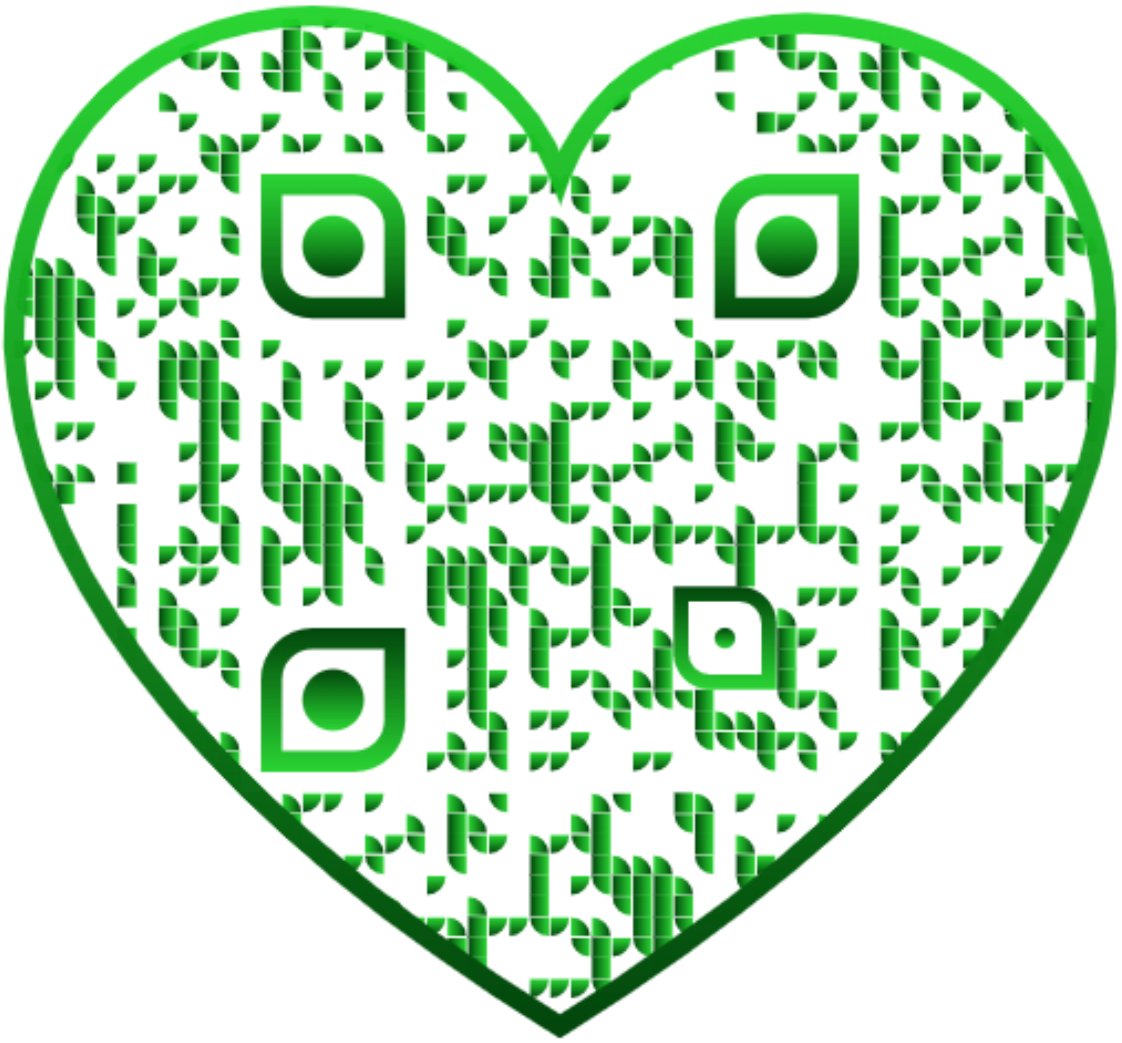
Excellentes grillades

**BOEUF POUR PETIT BUDGET,
À GRILLER ET À MIJOTER**



Beau temps! Été! Grillades!

Osez quitter votre zone de confort et essayez de faire griller au barbecue des coupes de boeuf moins familières.

Les biftecks à mariner et à mijoter, les pot-au-feu et les cubes de boeuf à ragoût qui sont des coupes moins coûteuses, peuvent tous être cuits au barbecue. Voici quelques conseils et des recettes pour en profiter pleinement.

Au sujet de l'épaisseur : Choisissez un bifteck à mariner assez épais, soit d'au moins 1-1/2 pouce (4 cm) – un bifteck plus mince grillera trop rapidement, il deviendra sec et sera trop cuit.

Au sujet des marinades : Les marinades servent à attendrir et à ajouter de la saveur aux coupes petit budget. Piquez la viande de toutes parts pour permettre à la marinade de bien pénétrer. Faites mariner dans un sac pour congélateur refermable afin de maximiser le contact de la viande avec la marinade, pendant 12 à 24 heures pour les coupes à mariner et à mijoter et jusqu'à 48 heures pour les pot-au-feu et les bouts de côtes. La sauce soya, la sauce terayiki et la sauce barbecue sont d'excellents attendrisseurs.

Cuisson lente à basse température : Une cuisson à feu relativement bas est la clé du succès pour les grillades petit budget. Pour la cuisson lente, utilisez la chaleur indirecte. Faites chauffer tous les brûleurs à feu moyen-fort 400 °F (200 °C) avec le couvercle fermé. Éteignez un des brûleurs et placez la viande sur la grille, au-dessus du brûleur éteint et fermez le couvercle. Lorsque le couvercle est fermé, la grille agit comme un four.

Période de repos : On recommande de laisser la viande reposer de 5 à 10 minutes avant de la trancher afin de minimiser la perte de jus.

Étonnantes grillades

BROCHETTES À LA CORÉENNE

Qui aurait cru faire cuire du boeuf à ragoût, au barbecue. Nous étions quelque peu sceptiques quant à l'utilisation de la fécule de maïs dans la cuisine asiatique pour attendrir la viande – néanmoins nous l'avons essayé et obtenu de bons résultats. Utilisez des biftecks ou des rosbifs de côte croisée ou d'épaule pour faire des cubes.

1. Placer dans un sac pour congélateur refermable, 1/4 tasse (50 ml) de **sauce soya**, 1 **oignon vert** (haché), 3 **gousses d'ail** (émincées), 2 c. à soupe (30 ml) CHACUN d'**huile végétale**, **de xérès** et de **fécule de maïs**, 1 c. à soupe (15 ml) de **cassonade** bien tassée, 1 c. à thé (5 ml) CHACUN de **gingembre râpé**, d'**huile de sésame** et de **sauce chili asiatique douce**. Ajouter au sac 1 lb (500 g) de **cubes de boeuf à ragoût** parés.

2. Laisser mariner au réfrigérateur de 30 à 60 minutes. Jeter la marinade et enfiler les cubes de boeuf sur des brochettes de bois préalablement trempées.

3. Faire griller au barbecue à feu moyen-fort (400 °F /200 °C) de 4 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce que la viande soit brunie, mais encore rose à l'intérieur. **4 portions.**

Par portion : 283 calories, 25 g protéines, 15 g lipides, 11 g glucides
% Valeur quotidienne (VQ) : bonne source de fer (21% VQ), excellente source de zinc (62 % VQ), 46 % VQ sodium

Les côtes Miami, Asiatique ou à la Coréenne sont des bouts de côtes taillés diagonalement en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Demandez à votre boucher ou au préposé au comptoir de service, de les trancher ainsi.

CÔTES MIAMI GLACÉES À L'ANANAS

Préparation : 15 minutes **Marinade :** 8 à 24 heures **Cuisson :** 25 minutes

2 tasses (500 ml)	jus d'ananas non sucré
1/4 tasse (50 ml)	sauce soya
2 c. à soupe (30 ml)	cassonade bien tassée
2	gousses d'ail tranchées
1 pouce (2,5 cm)	racine de gingembre pelé et tranché
1/2 c. à thé (2 ml)	thym déshydraté
pincée	flocons de chili fort
2 lb (1 kg)	**bouts de côtes Miami**

1. Mélanger dans un sac pour congélation refermable, le jus d'ananas, la sauce soya, la cassonade, l'ail, le gingembre, le thym et les flocons de chili. Ajouter les bouts de côtes et bien enrober de marinade. Réfrigérer de 12 à 48 heures. Retirer la viande du sac et réserver la marinade.

2. Porter la marinade à ébullition dans un chaudron moyen, à feu élevé. Diminuer le feu à moyen; laisser bouillir pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit à 1 tasse (250 ml).

3. Faire griller les côtes à feu moyen-fort, dans un barbecue fermé pendant 6 à 10 minutes en retournant souvent et en les badigeonnant avec la marinade réduite, jusqu'à ce qu'elles soient brunies et bien tendres.
4 portions

Par portion : 563 calories, 26 g protéines, 39 g lipides, 27 g glucides
% Valeur quotidienne (VQ) : bonne source de fer (21 % VQ), excellente source de zinc (71 % VQ), 45 % VQ sodium

Surveillez la cuisson : Utilisez un thermomètre pour aliments afin de déterminer le degré de cuisson. Ne dépassez pas le degré de cuisson à point (160 °F/71 °C) pour les biftecks à mariner et à mijoter, les rosbifs pour le four et les pot-au-feu. Néanmoins, si vous faites braiser au barbecue (recette à l'endos), faites cuire à tendreté.

Bien trancher : Tranchez les rosbifs et les biftecks cuits au barbecue contre le grain de la viande, en faisant de fines tranches. Coupez les biftecks à la diagonale pour de meilleurs résultats. Ceci a pour but d'améliorer la tendreté et de vous donner plus de portions par morceau. Utilisez des tranches de boeuf grillé pour vos salades, pour des wraps ou des sandwichs.

Braiser au barbecue

Évitez la chaleur de la cuisine cet été en utilisant le barbecue pour cuire vos braisés. Pour les biftecks à mijoter, une heure de cuisson suffit.

POT-AU-FEU AU BARBECUE

Préparation : 5 minutes **Marinade :** 12 à 24 heures
Cuisson : 2-1/2 à 3 heures

1/2 tasse (125 ml)	sauce barbecue
1/4 tasse (50 ml)	CHACUN – de vin rouge, de sauce Worcestershire et de sauce pour bifteck
2 c. à soupe (30 ml)	ketchup
3 lb (1,5 kg)	**rosbif pour pot-au-feu désossé** (c.-à-d. côte croisée, palette ou haut de palette)
1	oignon moyen, coupé en deux
3	gousses d'ail émincées
1 c. à soupe (15 ml)	fécule de maïs

Par portion : 197 calories, 25 g protéines, 8 g lipides, 5 g glucides % Valeur quotidienne (VQ) : bonne source de fer (20 % VQ), excellente source de zinc (68 % VQ), 13 % VQ sodium

1. Mélanger dans un grand sac pour congélation refermable la sauce barbecue, le vin rouge, la sauce Worcestershire, la sauce pour bifteck et le ketchup. Piquer le boeuf de toutes parts avec une fourchette et l'ajouter au sac; placer au réfrigérateur de 12 à 24 heures.

2. Placer le rosbif sur une double épaisseur de papier d'aluminium épais, réserver la marinade. Couper l'oignon en languettes, répartir les oignons et l'ail sur la viande. Couvrir le rosbif de deux feuilles de papier d'aluminium et bien sceller le tout. Préchauffer le barbecue à 350 °F (180 °C). Éteindre un des brûleurs, placer la viande au-dessus du brûleur éteint. Faire cuire de 2 -1/2 à 3 heures avec le couvercle fermé. Retirer du feu et déposer sur une plaque à cuisson.

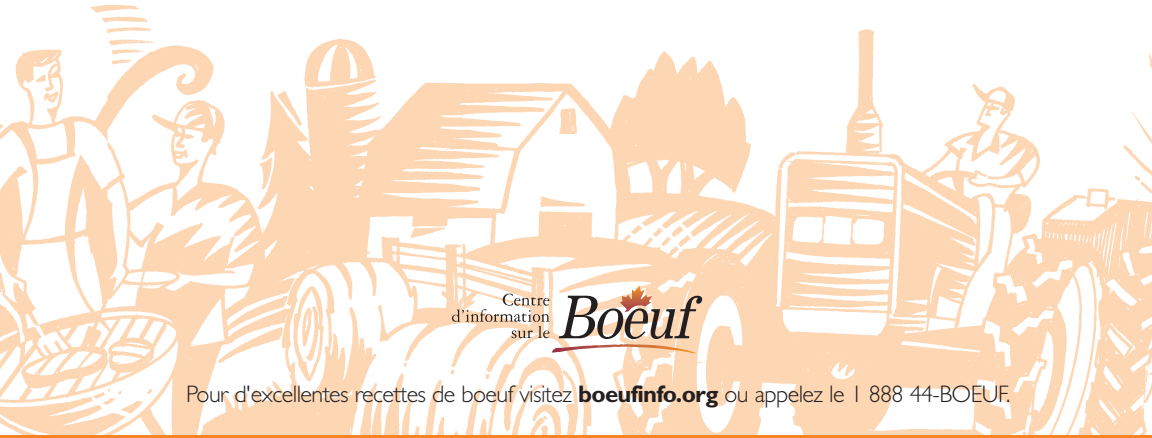
3. Retirer la viande du papier d'aluminium et la réserver au chaud. Verser les jus de cuisson et le mélange d'oignons dans un chaudron moyen; ajouter la marinade réservée et porter à ébullition. Mélanger la fécule de maïs et 1 c. à soupe (15 ml) d'eau froide, ajouter graduellement à la sauce et laisser cuire en brassant jusqu'à épaississement. Verser la sauce sur les tranches de pot-au-feu. **12 portions.**

PENSEZ BOEUF

Pour les bonnes raisons

Pour sa valeur, son goût, sa valeur nutritive, son côté pratique et sa versatilité

Pensez au boeuf canadien – aujourd'hui



Centre d'information sur le Boeuf

Pour d'excellentes recettes de boeuf visitez **boeufinfo.org** ou appelez le 1 888 44-BOEUF.